

“U. D.: ME GUSTAN LOS DEPORTES; VAMOS A LAS OLIMPIADAS”

El **atletismo** es una actividad especialmente recomendable para aquellos niños/as a los que les gusta la actividad física. Se trata de un deporte que engloba distintas disciplinas: carreras, saltos y lanzamientos.

RELACIONA la prueba de atletismo que pertenece a cada imagen:



LANZAMIENTO PESO

CARRERA DE RELEVOS

SALTO DE LONGITUD



CARRERA VELOCIDAD

SALTO CON PÉRTIGA



SALTO DE ALTURA

LANZAMIENTO
MARTILLO



LANZAMIENTO
JABALINA



¿Sabías que...? Los principales beneficios del atletismo para la salud física y mental son: prevenir la obesidad y la diabetes, mejorar los niveles de colesterol, aumentar la masa muscular, mejorar la respiración, aumentar la confianza en uno mismo y la estabilidad emocional, mejora el estado de ánimo, incrementa la satisfacción, ...

